

Недельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед)

| Понедельник 20.01.2025 | | | | | |
|------------------------------|--|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150 | Омлет натуральный 150 | 276 | 7 | 14 | 31 |
| 35 | Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 260,00 р. 1056 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 100 | Салат из кваш. капусты с растительным маслом | 125 | 1 | 10 | 3 |
| Первые блюда | | | | | |
| 265 | Щи с курицей | 204 | 4,5 | 4 | 8 |
| Вторые блюда | | | | | |
| 160 | Оладья из говяжьей печени | 280 | 10 | 7,2 | 8 |
| Гарнир | | | | | |
| 150 | Картофельное пюре | 253 | 4 | 6 | 29 |
| Напитки | | | | | |
| 270 | Компот из клубники | | | | |
| Хлеб, выпечка | | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Технолог
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

| Вторник 21.01.2025 | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак 80,00 р. 312,89 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 50 | Сырник из творога | 231,45 | 5,25 | 12 | 25,5 |
| 20 | Соус ягодный | 16,24 | 0,16 | 0 | 3,9 |
| 200 | Чай с лимоном | 65,2 | 0,04 | 0 | 16,1 |
| Обед 260,00 р. 1070 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| | Холодные закуски | | | | |
| 120 | Салат свекольный | 72 | 2 | 1 | 11 |
| | Первые блюда | | | | |
| 270 | Борщ с курицей | 230 | 9 | 4 | 8 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 120 | Гуляш из свинины | 420 | 14 | 9 | 3 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Пюре картофельное | 153 | 4 | 6 | 29 |
| | Напитки | | | | |
| 200 | Кисель клюквенный | 106 | | | 26 |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Технолог
Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**

| Среда 22.01.2025 | | | | | |
|------------------------------|---|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 200/10 | Каша рисовая молочная 200, пор | 276 | 7 | 14 | 31 |
| 45 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 260,00 р. 989 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| | Холодные закуска | | | | |
| 100 | Салат свекольный с сыром | 97 | 2 | 1 | 11 |
| | Первые блюда | | | | |
| 265 | Суп из овощей с цветной капустой | 215 | 2 | 1 | 14 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 100 | Котлета мясная | 207 | 14 | 7 | 7 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | 324 | 4 | 15 | 43 |
| | Напитки | | | | |
| 270 | Напиток имбирный | | | | |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Технолог
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Четверг 23.01.2025

| Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал | | | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 150 | Омлет натуральный 150 | 276 | 7 | 14 | 31 |
| 35 | Бутерброд со сливочным маслом 20/15, пор | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 260,00 р. 1056 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 100 | Салат из кваш. капусты с растительным маслом | 125 | 1 | 10 | 3 |
| Первые блюда | | | | | |
| 265 | Щи с курицей | 204 | 4,5 | 4 | 8 |
| Вторые блюда | | | | | |
| 160 | Оладья из говяжьей печени | 280 | 10 | 7,2 | 8 |
| Гарнир | | | | | |
| 150 | Картофельное пюре | 253 | 4 | 6 | 29 |
| Напитки | | | | | |
| 270 | Компот из клубники | | | | |
| Хлеб, выпечка | | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Технолог
Руководитель подразделения



НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н

Пятница 24.01.2025

| Завтрак 80,00 р. 490,84 ккал | | | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------|--------------|-------------|-----------------|
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| 200/10 | Каша геркулесовая молочная со сливоч.маслом 200/10, пор | 276 | 7 | 14 | 31 |
| 45 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом 20/20/5, пор | 151 | 6 | 10 | 10 |
| 200 | Чай с сахаром | 63,84 | 0 | 0 | 15,98 |
| Обед 260,00 р. 1132 ккал | | | | | |
| Выход в гр. | Наименование | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| | Холодные закуска | | | | |
| 100 | Морковь по-корейски | 86 | 3 | 18 | 6 |
| | Первые блюда | | | | |
| 270 | Харчо с говядиной | 220 | 19 | 15 | 18 |
| | Вторые блюда | | | | |
| 120 | Котлета рыбная | 170 | 16 | 11 | 4 |
| | Гарнир | | | | |
| 150 | Рис отварной | 340 | 6 | 15 | 41 |
| | Напитки | | | | |
| 200 | Напиток имбирный | 57 | 0 | 0 | 14 |
| | Хлеб, выпечка | | | | |
| 40 | Хлеб пшенич. | 45 | 2 | 0 | 9 |
| 20 | Хлеб ржан. | 44 | 1 | 0 | 9 |

Технолог
Руководитель подразделения



**НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОД. СЛУЖБЫ
СТАРАВОЙТОВ С Н**